

JUMP AND RUN - PARKOUR BASICS

Herausforderung – Konzentration – Selbstvertrauen Für Jugendliche im Alter von 12 – 15 Jahren

Viele von Euch sehen auf YouTube oder Instagram Sportler, die spektakuläre Saltos oder waghalsige Sprünge ausüben. Was allerdings nicht in den Videos zu sehen ist, wie viel Jahre hartes Training hinter solchen Sprüngen steckt.

Wer Laufen möchte, muss zuerst gehen lernen und wer weit springen möchte, muss erstmals das richtige Landen lernen.

Konkurrenzfreiheit, Vorsicht, Respekt, Vertrauen und Bescheidenheit – das sind die fünf Richtlinien, die beim Parkour-Training wichtig sind.

Parkour ist ein Sport für JEDEN!

- Egal, wie alt man ist
- Egal, wie sportlich man ist
- Egal, wie groß man ist

Parkour ist KEIN Wettkampf – deswegen müssen wir uns nicht an anderen orientieren!

Ihr erfahrt auch alles über die Geschichte von Parkour:

- Was ist Parkour (Definitionen)?
- Woher kommt Parkour?
- Gehören Saltos zu Parkour?



Wer einmal selbst erfahren möchte, was hinter dem Sport steckt UND die ersten Grundlagen Schritt für Schritt lernen möchte, hat nun dazu die Möglichkeit!

Kostenbeitrag

45,00 € für Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem Bereich des Kreisjugendamtes

67,50 € für Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Städten mit eigenem Jugendamt

In den Preisen sind Unterkunft, Materialkosten und Verpflegung enthalten.

Termine

Datum:	24. - 26.06.2022	30.09. - 02.10.2022
Beginn:	Fr. 17:00 Uhr	Fr. 17:00 Uhr
Ende:	So. 15:00 Uhr	So. 15:00 Uhr
Anmeldeschluss:	09.06.2022	15.09.2022

Ankunft: ab 30 Minuten vor dem Seminarbeginn

Referent

Norman Gadomski

Veranstaltungsort

Jugendbildungsstätte
Sedanstraße 9
58507 Lüdenscheid

[Online-Anmeldung](#)